

Контрольный экземпляр тестовых вопросов по предмету «Валеология»
курс IV (48 часа), семестр VIII, специальность 0301000 «Лечебное дело», квалификация
0301013 «Фельдшер».отделение «Лечебное дело»



Раздел I

Темы: «Валеология - наука о здоровье. Формирование здорового образа жизни.
Факторы риска здоровья. Возрастные и половые особенности здоровья»

1. Наука об индивидуальном здоровье человека, путях его сохранения и укрепления:
 - а. Биология
 - б. Валеология
 - в. Гигиена
 - г. Терапия
2. По каким показателям судят о здоровье нации:
 - а. по показателям общественного здоровья
 - б. по антропометрическим данным
 - в. по индивидуальным показателям здоровья человека
 - г. по данным переписи населения
3. К поведенческим факторам риска здоровья относят:
 - а. условия труда и быта
 - б. алкоголь, курение, наркомания
 - в. загрязнение окружающей среды
 - г. возраст и пол родителей
4. Здоровье по определению ВОЗ:

- а. отсутствие болезней
 - б. отсутствие физических дефектов
 - в. состояние комфорта человека
 - г. гармония психического, физического и социального благополучия человека,
а не только отсутствие болезней
5. Основная задача формирования здорового образа жизни:
- а. диспансеризация отдельных групп населения
 - б. высокая социальная активность людей
 - в. изменение отношения граждан к своему здоровью
 - г. лечение заболеваний
6. Показатели индивидуального здоровья человека:
- а. смертность
 - б. показатели роста, веса в пределах среднестатистических норм
 - в. рождаемость
 - г. общая заболеваемость
7. Здоровый образ жизни-это:
- а. совершенствование здорового стиля жизни
 - б. накопление потенциала здоровья
 - в. укрепление адаптивных возможностей человека
 - г. все указанное выше
8. Элементы образа жизни-«враги здоровья»:
- а. злоупотребление алкоголем, курение
 - б. здоровое питание
 - в. регулярная двигательная активность
 - г. закаливание организма
9. Доля значения образа жизни в формировании здоровья населения:

- а. 20%
 - б. 7-10%
 - в. 50%
 - г. 15-17%
10. Ведущей причиной преждевременной смерти в РК является:
- а. болезни органов пищеварения
 - б. болезни системы кровообращения
 - в. кожные и венерические заболевания
 - г. болезни опорно-двигательного аппарата
11. Особенности пубертатного (переходного) периода:
- а. гормональная перестройка организма
 - б. половое созревание
 - в. неустойчивость психики
 - г. все указанное выше
12. Наука, изучающая болезни в пожилом и старческом возрасте:
- а. фтизиатрия
 - б. педиатрия
 - в. терапия
 - г. гериатрия
13. Препараты, замедляющие процесс старения:
- а. геропротекторы
 - б. антибиотики
 - в. слабительные
 - г. седативные
14. Физиологическая старость характеризуется:
- а. сохранением умственного и физического здоровья
 - б. сохранением работоспособности
 - в. контактность с окружающими
 - г. всем перечисленным выше

15. Каково должно быть питание геронтологических пациентов:
- а. высоким содержанием животных жиров
 - б. большим содержанием простых углеводов (сахара)
 - в. жареная, острая, соленая, консервированная пища
 - г. белковая (морепродукты), овощи, орехи, зелень
16. Синдром преждевременного старения наследственной природы называется:
- а. прогерии
 - б. атопии
 - в. гипоксия
 - г. цианоз
17. Долгожители-это:
- а. 75-80 лет
 - б. старше 90 лет
 - в. 60-70 лет
 - г. 45-60 лет
18. Ведущая гипотеза старения:
- а. синдром хронической усталости
 - б. наличие хронических заболеваний
 - в. психо-эмоциональные перегрузки
 - г. накопление свободных радикалов-метаболитов старения клетки
19. К геропротекторам относятся:
- а. витамины А, Е, селен, янтарная кислота
 - б. изониазид, тубазид, стрептомицин
 - в. преднизолон и производные нитрофурановой кислоты
 - г. ибобруфен, диклофенак
20. Какая патология опорно-двигательного аппарата наиболее часто появляется в пожилом возрасте:
- а. инфекционный артрит
 - б. остеопороз, артрозы
 - в. ревматоидный артрит

- г. подагра
21. Нормальное физическое и психомоторное развитие грудных детей обеспечивается:
- а. правильным построением питания, в том числе грудное вскармливание
 - б. адекватным возрасту режиму дня, уходу
 - в. закаливание
 - г. все перечисленное
22. Развитию тяжелых пороков плода в период эмбриогенеза способствуют:
- а. действие ионизирующей радиации
 - б. возбудители инфекционных заболеваний (токсоплазмоз, сифилис, листереллез)
 - в. гипоксия, действие ядов
 - г. все перечисленное выше
23. Для защиты от инфекций детей в течение первого года жизни играют роль:
- а. вакцинация
 - б. гигиенический уход
 - в. естественное вскармливание
 - г. все указанное выше
24. Геронтология-это:
- а. раздел медицины, изучающий процессы старения человека
 - б. раздел этиологии, изучающий влияние окружающей среды на пожилых людей
 - в. раздел социологии, изучающий взаимоотношения между людьми
 - г. раздел биологии, изучающий процессы нервной деятельности у людей
25. К основным направлениям оздоровления лиц пожилого возраста относятся все ниже перечисленное, кроме:
- а. соблюдение режима, калорийности питания
 - б. отсутствие физических упражнений, ограничение двигательной активности
 - в. гидропроцедуры, закаливание
 - г. включение в рацион зелени, орехов, свежавыжатых соков, травяных чаев

26. нарушение биологических ритмов, так называемых десинхроноз характерен для категорий лиц:
- а. работающих в ночные смены
 - б. у космонавтов в полете
 - в. летчики гражданской авиации
 - г. все указанное выше
27. Гипокинезией называется:
- а. недостаток движения
 - б. повышенная двигательная активность
 - в. занятия в группах здоровья
 - г. регулярные занятия спортом
28. Превышение нормы веса человека более чем на 20%:
- а. идеальный вес
 - б. ожирение
 - в. избыточный вес
 - г. недостаточный вес
29. Последствия ожирения для здоровья включает все ниже перечисленное, кроме:
- а. увеличение продолжительности жизни
 - б. сердечно-сосудистые заболевания
 - в. диабет
 - г. болезни обмена веществ, суставов
30. Шумовые раздражения, накапливаясь в организме, вызывают:
- а. нервное истощение
 - б. язвенную болезнь желудка и 12-кишки
 - в. снижение слуха, звон в ушах, головокружение
 - г. все указанное выше
31. Канцерогенами называют вещества, вызывающие:
- а. аллергические заболевания
 - б. инфекционные заболевания
 - в. онкологические заболевания (раковые)

г. соматические заболевания

32. Заболевание кроветворной ткани, которое вызывается действием ионизирующего излучения и проявляется в поражении костного мозга и нарушении образования клеток крови, называют:

а. ишемией

б. менингитом

в. лейкемией

г. гепатитом

33. Чужеродные вещества в продуктах питания, наносящие огромный вред здоровью людей называются:

а. ксенобиотики

б. пробиотики, эубиотики

в. антибиотики

г. витамины

34. Геомагнитным бурям наиболее чувствительны:

а. лица с заболеваниями кожи

б. сердечно-сосудистыми заболеваниями

в. заболеваниями желудочно-кишечного тракта

г. заболеваниями опорно-двигательного аппарата

35. Жамбылская область является биогеохимической провинцией в отношении:

а. йодной недостаточности (эндемическому зобу)

б. избытка молибдена (молибденовая подагра)

в. избытка ртути (болезнь Минамата)

г. избытка стронция (стронциевый рахит).

Раздел II

Темы: «Гипокинезия. Рациональное питание. Психическое здоровье»

1. Какое влияние на организм оказывает физическая нагрузка:

а. повышает жизненный тонус и улучшает самочувствие

б. препятствует накоплению лишнего веса

- в. повышает функциональные возможности сердечной и дыхательной системы
- г. все указанное выше
2. Какое влияние оказывает двигательная активность на дыхательную систему:
- а. увеличение жизненной емкости легких (ЖЕЛ)
- б. снижают эластичность легочной ткани
- в. ухудшается снабжение тканей кислородом
- г. способствует развитию застойных явлений
3. Гипокинезия - это:
- а. недостаток кислорода
- б. недостаток движения
- в. нарушение обмена веществ
- г. снижение артериального давления
4. Аэробные физические упражнения способствуют:
- а. увеличению размеров мышц
- б. подвижности суставов
- в. снабжению тканей кислородом
- г. укреплению мышц
5. Роль утренней гимнастики:
- а. устранение застойных явлений, вызванных сном
- б. увеличение и укрепление мышц
- в. борьба с бессонницей
- г. сжигание избытка жира, углеводов
6. Упражнения, какого характера включаются первыми и последними в ежедневную программу тренировок:
- а. силовые упражнения
- б. аэробные физические упражнения
- в. растяжка
- г. утренняя гимнастика
7. Какие виды физических упражнений Вы бы советовали людям пожилого возраста:
- а. силовые упражнения

- б. оздоровительный бег трусцой, терренкур, ходьба
 - в. спортивные игры (волейбол, баскетбол)
 - г. езда на велосипеде
8. Какое влияние оказывает двигательная активность на сердечно-сосудистую систему:
- а. расширение просвета капилляров
 - б. увеличение количества капилляров
 - в. усиление питания и кровоснабжения сердечной мышцы
 - г. все перечисленное выше
9. Комплекс изменений в функциональном состоянии организма из-за недостатка движения называется:
- а. дистрофией
 - б. гипотонией
 - в. гиподинамией
 - г. гипертрофией
10. Спирометрия-это метод оценки:
- а. мышечной силы рук
 - б. определение роста и веса
 - в. степени ожирения
 - г. жизненной емкости легких (ЖЕЛ)
11. Какие показатели Вы определяете при проведении антропометрии:
- а. вес, рост
 - б. жизненной емкости легких (ЖЕЛ)
 - в. мышечной силы рук
 - г. тренированность сердечно-сосудистой системы
12. Какое влияние оказывает двигательная активность на нервную систему:
- а. усиливает действие гормонов гипофиза - эндорфинов
 - б. повышение тонуса ЦНС
 - в. поддерживает баланс между соматической и вегетативной системы
 - г. все перечисленное выше

13. Динамометрия-это измерение:
- а) мышечной силы рук
 - б. жизненной емкости легких (ЖЕЛ)
 - в. объема кровотока
 - г. вес, рост
14. Аэробные физические упражнения способствуют всему выше перечисленному, кроме:
- а. тренирует сердечно-сосудистую систему
 - б. снижает вес, мобилизует жиры
 - в. имеют антисклеротический эффект
 - г. ускоряет процесс старения
15. Назовите преимущества оздоровительного бега:
- а. средство нейтрализации отрицательных эмоций, борьба с неврастенией, усиление кровообращения
 - б. снижает жизненный тонус, угнетает ЦНС
 - в. вызывает застойные явления в легких
 - г. уменьшение жизненной емкости легких (ЖЕЛ)
16. Эмоции, являющиеся накопителями психической энергии:
- а. гнев
 - б. страх
 - в. тоска
 - г. любовь
17. Какие из перечисленных состояний относятся к эустрессу:
- а. спортсмен перед соревнованиями
 - б. смерть близких людей
 - в. потеря работы
 - г. развод
18. Стресс, оказывающий вредное воздействие на организм называется:
- а. неврастения
 - б. дистресс
 - в. заикание

- г. неврозы
19. Последствия дистресса для организма:
- а. гипертония
 - б. онкологические заболевания
 - в. инфаркт
 - г. все перечисленное выше
20. Три стадии в развитии стресса:
- а. тревоги
 - б. резистентности (сопротивления)
 - в. истощения
 - г. все ответы верны
21. Методы снятия напряжения при стрессовых ситуациях включает все вышеперечисленное, кроме:
- а. физические упражнения, глубокое дыхание
 - б. массаж, теплый душ, баня
 - в. релаксация через расслабление мышц
 - г. употребление алкогольных напитков
22. Что не относится к психосоматическим заболеваниям, в основе которых лежит психоэмоциональный стресс:
- а. сердечно-сосудистые: ишемическая болезнь сердца (ИБС), инфаркт
 - б. язвы 12-п кишки и желудка
 - в. сахарный диабет
 - г. заболевания суставов, костей, снижение слуха
23. Значение стресса в жизни человека заключается в следующем:
- а. повышается сопротивляемость организма к инфекциям
 - б. повышаются функциональные возможности организма
 - в. повышается жизненный тонус организма
 - г. развитие психосоматических заболеваний: инфаркт, диабет, язвы желудка, рак
24. Стимулирует выработку гормонов счастья (эндорфинов) и сокращает избыток адреналина и других гормонов, способствующих возникновению стресса:
- а. движение

- б. гипоксия
 - в. гипокинезия
 - г. гиподинамия
25. При проявлении признаков усталости во время умственной работы необходимо:
- а. продолжит работу
 - б. избегать физических упражнений
 - в. сменить один вид умственной деятельности другим
 - г. сделать перерыв для активного отдыха
26. В сбалансированном питании предусматривается:
- а. оптимальное количественное и качественное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ
 - б. питание, исключая пищевые отравления
 - в. питание с повышенной калорийностью
 - г. употребление больших количеств животного жира
27. Какие продукты содержат больше клетчатки, пектиновых веществ:
- а. молочные продукты
 - б. растительные продукты, хлеб с отрубями
 - в. мясные продукты
 - г. кондитерские изделия
28. Какая кислота способствует лучшему усвоению железа организмом:
- а. щавелевая
 - б. фосфорная
 - в. аскорбиновая
 - г. фитин
29. Какие пищевые вещества характеризуют биологическую ценность пищи:
- а. сахар, крахмал
 - б. жиры
 - в. незаменимые аминокислоты, витамины, минеральные вещества, ПНЖК
 - г. пищевые добавки (красители, ароматизаторы)
30. У каких групп населения в питание повышена потребность в йоде:

- а. беременных, кормящих матерей, детей, подростков
 - б. пожилых людей
 - в. мужчин
 - г. лиц с тяжелым физическим трудом
31. Назовите болезни избыточного питания:
- а. атеросклероз, диабет
 - б. ботулизм
 - в. цинга
 - г. рахит
32. Какой должна быть калорийность суточного пищевого рациона:
- а. должна соответствовать энергетическим затратам организма
 - б. должна быть в 2 раза ниже энергетических затрат организма
 - в. должна быть в 3 раза выше энергетических затрат организма
 - г. можно употреблять произвольное количество калорий, независимо от энергетических затрат
33. Какова суточная потребность взрослого организма в воде:
- а. 0,5-1 л
 - б. 1-2 л
 - в. 3-4 л
 - г. 2-2,5 л
34. Какие функции обеспечивает питание:
- а. пластическую
 - б. энергетическую
 - в. синтез витаминов
 - г. все указанное выше
35. От чего зависит биологическая ценность белков:
- а. от содержания полного набора и оптимального соотношения незаменимых аминокислот
 - б. от количества употребленного белка
 - в. от уровня содержания жира

- г. от возраста, пола
36. Назовите продукты, которые наиболее близки по аминокислотному составу к полноценным белкам:
- а. картофель
 - б. мука и мучные изделия
 - в. кондитерские изделия
 - г. фасоль, горох, соя
37. Из какого блюда хуже усваивается β - каротин:
- а. морковь, тушенная в сметане
 - б. морковь, тертая с майонезом
 - в. пудинг морковный с маслом сливочным
 - г. морковь сырая, без добавления жиров
38. Употребление, каких продуктов снижает гнилостные процессы в толстом кишечнике, способствует нормальной микрофлоры:
- а. мясо и мясные продукты
 - б. кисломолочные продукты: кефир
 - в. сахар и кондитерские изделия
 - г. салаты из яиц и майонезом
39. Употребление пищи, многократно подвергавшейся термической обработки, особенно жареной, способствует:
- а. улучшению обмена веществ
 - б. укреплению костной ткани
 - в. повышению гемоглобина
 - г. росту злокачественных опухолей, зашлаковке организма
40. Количество съеденной пищи в прием должно составлять:
- а. 100-300 мл
 - б. 1-1,5 л
 - в. 600-800 мл
 - г. 1,5-2,5 л
41. Полезное для организма сочетание продуктов:
- а. мясо + картофель

- б. рыба + картофель
 - в. мясо + овощи (кроме картофеля)
 - г. хлеб + мясо + картофель
42. При избыточном употреблении углеводов, особенно простых сахаров, происходит:
- а. превращение их в жир - избыточный вес, ожирение
 - б. образуется новая мышечная ткань
 - в. выводятся наружу
 - г. способствуют прорастанию капилляров
43. Начинать голодание всегда необходимо:
- а. кратковременно в течение 24 часов
 - б. 3-х дневного
 - в. 5-7 дневного
 - г. 7-10 дневного
44. При голодании в качестве питья используют:
- а. натуральные соки
 - б. газированные напитки
 - в. травяные, черный, зеленый чай
 - г. дисциллированную или питьевую воду
45. В первый день выхода из кратковременного голодания можно есть:
- а. молочные продукты
 - б. салат из нашинкованной мелко свежей капусты и тертой моркови без масла и соли
 - в. консервированные салаты домашнего приготовления
 - г. любые продукты

Раздел III

Темы: «Репродуктивное здоровье и семья. Контрацептивные средства. Основы профилактики опасных и наиболее распространенных заболеваний».

1. Метод контроля над рождаемостью называется:

- а. планирование семьи
 - б. аборт
 - в. репродуктивное здоровье
 - г. сексуальное поведение
2. Контрацепция-это:
- а. искусственное хирургическое прерывание беременности
 - б. полноценное формирование детородной функции
 - в. профилактика ИППП
 - г. метод предохранения от нежелательной беременности
3. Последствия аборта:
- а. маточные кровотечения
 - б. воспаление маточных труб
 - в. вторичное бесплодие
 - г. все перечисленное выше
4. Репродуктивное здоровье по определению ВОЗ:
- а. осуществление процессов воспроизводства при полном физическом здоровье
 - б. наличие службы охраны репродуктивного здоровья
 - в. осуществление процессов воспроизводства при полном физическом, умственном и социальном благополучии, а не просто отсутствие болезни или недугов половой сферы
 - г. заболевания половой сферы
5. Противопоказания для приема гормональных противозачаточных препаратов:
- а. сахарный диабет
 - б. при предрасположенности к тромбозам
 - в. при злокачественных опухолях
 - г. все выше перечисленное
6. При случайных, нерегулярных половых контактах, а также для защиты от венерических заболеваний применяют:
- а. оральную контрацепцию
 - б. внутриматочные средства (ВМС)
 - в. лактационную аменорею

- г. барьерный метод-презерватив
7. Какой метод контрацепции является практически необратимым методом восстановления детородной функции
- а. оральная контрацепция
 - б. хирургическая стерилизация (мужская и женская)
 - в. барьерный метод-презерватив
 - г. лактационную аменорею
8. Использование контрацептивных средств поможет Вам:
- а. предохранить от аборта
 - б. получить желанную запланированную беременность
 - в. вести гармоничную и безопасную сексуальную жизнь, а значит сохранить здоровье
 - г. все перечисленное выше
9. Правильно выбрать метод контрацепции и дать рекомендации по применению контрацептивов поможет:
- а. врач-гинеколог
 - б. соседка
 - в. мама
 - г. подруга
10. Наиболее простым и экономически выгодным методом контрацепции сразу после родов, но не более 6 месяцев при грудном вскармливании, является:
- а. метод лактационной аменореи
 - б. оральная контрацепция
 - в. хирургический метод
 - г. экстренная контрацепция
11. Какие из перечисленных контрацептивов способствуют также профилактике заболеваний передаваемых половым путем (ЗППП):
- а. спермициды, презервативы
 - б. внутриматочные средства (ВМС)
 - в. хирургический метод
 - г. метод лактационной аменореи

12. Какой метод контрацепции наиболее подходит для рожавшей женщины 30 лет, живущей регулярной половой жизнью:
- а. хирургический метод
 - б. оральная контрацепция
 - в. метод лактационной аменореи
 - г. внутриматочные средства (ВМС)
13. Молодая нерожавшая женщина, половая жизнь регулярная, в анамнезе угревая сыпь и себорея. Какой вид контрацепции Вы порекомендуете ей:
- а. внутриматочные средства (ВМС)
 - б. оральная контрацепция
 - в. метод лактационной аменореи
 - г. барьерный метод-презерватив
14. Направление полового воспитания молодежи включает все выше перечисленные, кроме:
- а. культурное
 - б. гигиеническое
 - в. психологическое
 - г. пропаганда частой смены половых партнеров
15. Безопасный секс-это половые отношения:
- а. предупреждающие нежелательную беременность
 - б. профилактика ИППП
 - в. отсутствие любой формы (физического или психического) насилия
 - г. все выше перечисленное
16. Вирус СПИДа избирательно поражает:
- а. слюнные железы
 - б. иммунную систему
 - в. мышечную ткань
 - г. желудочно-кишечный тракт
17. Профилактика ВИЧ \ СПИД инфекции:
- а. мытье овощей

- б. борьба с насекомыми
 - в. использование презервативов при случайных половых контактах
 - г. кипячение воды
- 18.** Повышение санитарной культуры населения, улучшение водоснабжения, качества пригодности пищи - это профилактика:
- а. инфекционного гепатита А
 - б. ВИЧ \ СПИД- инфекции
 - в. кровяных вирусных гепатитов В,С,Д
 - г. гриппа
- 19.** К путям передачи при ВИЧ \ СПИД- инфекции относят все, кроме:
- а. половой
 - б. парентеральный
 - в. гемотрансфузионный
 - г. пищевой
- 20.** Риск заражения вирусным гепатитом А выше при:
- а. курении одной сигареты «по кругу»-на двоих, на троих и т.д.
 - б. откусывание от общего куска, питье воды из одной бутылки
 - в. смачивание пальцев слюной для удобства при перелистывании страниц книг, журналов, газет и т.д.
 - г. все перечисленное верно
- 21.** Отвар шиповника используется в качестве источника:
- а. витамина С
 - б. витамина Д
 - в. витамина А
 - г. витамина Е
- 22.** Назовите сроки проведения вакцинации против гриппа:
- а. в период массовых заболеваний людей
 - б. за 1-1,5 месяца до начала эпидемии гриппа (октябрь-ноябрь)
 - в. в первые дни рождения ребенка в роддоме
 - г. в любое удобное время для населения

23. Правила безопасного поведения с целью профилактики ВИЧ:
- а. не употребляй наркотики, избегай в\в введения
 - б. используй презерватив при случайных половых контактах
 - в. не используй нестерильные колюще-режущие инструменты
 - г. все перечисленное верно
24. Респираторная гигиена кашля, чихания включает:
- а. прикрывать рот во время кашля, чихания носовым платком, салфеткой
 - б. после кашля, чихания вымыть руки хозяйственным мылом
 - в. после контакта с загрязненной выделениями салфеткой, носовым платком вымыть руки
 - г. все перечисленное верно
25. Острое инфекционное заболевание, характеризующееся поражением печени, лихорадкой, желтухой с фекально-оральным механизмом заражения:
- а. инфекционный гепатит А
 - б. ВИЧ \ СПИД- инфекция
 - в. дифтерия
 - г. грипп
26. Основными признаками туберкулеза являются все выше перечисленные, кроме:
- а. кашель более 3-х недель
 - б. потливость по ночам
 - в. повышение t тела до $37-37,5^{\circ}\text{C}$
 - г. повышение аппетита, прибавка в весе, высокая работоспособность
27. Неспецифическая профилактика туберкулеза включает все выше перечисленные, кроме:
- а. полноценное питание
 - б. регулярная физическая активность
 - в. употребление алкоголя, наркотиков, курение
 - г. влажная уборка, проветривание помещения, мытье рук, посуды с использованием моющих средств
28. Специфическая профилактика туберкулеза:
- а. обязательная вакцинация БЦЖ при рождении и ревакцинация по возрасту
 - б. использование презервативов при половых контактах

- в. не колоть наркотики
 - г. мытье рук и посуды
29. К болезням цивилизации относятся:
- а. гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда
 - б. корь, коклюш, дифтерия
 - в. дизентерия, холера, эшерихиоз
 - г. бронхит, пневмония
30. Основными причинами, вызывающими болезни цивилизации (гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда) являются все ниже перечисленные, кроме:
- а. рациональное питание
 - б. игнорирование физических нагрузок
 - в. злоупотребление алкоголем, курением
 - г. несоблюдение режима труда и отдыха, стресс

Раздел IV

Темы: «Закаливание организма. Нетрадиционные методы оздоровления организма»

1. Закаливание-это комплекс мероприятий, направленных на:
 - а. тренировку защитных сил организма
 - б. снижение к воздействию факторов окружающей среды
 - в. снижение резервных возможностей организма
 - г. повышению возбудимости нервной системы
2. Что не относится к правилам закаливания:
 - а. нерегулярное, с перерывами воздействие закаливающих факторов на организм
 - б. индивидуальный подход
 - в. постепенность
 - г. комплексность закаливающих факторов
3. Наиболее эффективным средством закаливания является:

- а. солнечные ванны
 - б. воздушные ванны
 - в. водные процедуры
 - г. все выше указанное
4. Часто болеющим детям закаливание водными процедурами необходимо начинать с:
- а. обливание
 - б. душа
 - в. купания
 - г. обтирания
5. Какие правила Вы бы посоветовали соблюдать при приеме солнечных ванн:
- а. загорать натошак или сразу после еды
 - б. загорать в любое время дня
 - в. продолжительность загорания не имеет значения
 - г. защищать голову и глаза от воздействия солнечных лучей
6. Абиогенное действие УФ лучей:
- а. повышение иммунитета
 - б. фотокератины, катаракты, онкологические заболевания
 - в. ускорение эпителизации кожи
 - г. повышение устойчивости к канцерогенным веществам
7. В каких случаях Вы бы рекомендовали активные солнечные ванны:
- а. при $\uparrow$ АД
 - б. при опухолях
 - в. при частых простудных заболеваниях
 - г. при болезнях сердечно-сосудистой системы
8. Антирахитическим действием обладают:
- а. инфракрасные лучи
 - б. УФ лучи
 - в. красные лучи
 - г. коротковолновые лучи области С

9. Нельзя принимать солнечные ванны:
- а. с 8⁰⁰ до 11⁰⁰ часов утра
 - б. с 17⁰⁰ до 19⁰⁰ часов вечера
 - в. с 13⁰⁰ до 15⁰⁰ часов дня
 - г. с 11⁰⁰ до 13⁰⁰ часов дня
10. Обтирание проводится:
- а. в любом направлении
 - б. по ходу кровеносных сосудов (от кисти до плеча и т.д.)
 - в. в разгоряченном потном виде
 - г. синтетической смоченной тканью
11. Правила купания:
- а. натошак или сразу после еды
 - б. t воды не ниже 20-18 °С
 - в. в разгоряченном потном виде
 - г. t воды 10-14 °С
12. Какой вид водных процедур рекомендуют начинающим:
- а. купание в открытом водоеме
 - б. душ
 - в. обливание
 - г. обтирание
13. К нетрадиционным методам оздоровления организма относятся:
- а. употребление лекарственных средств
 - б. физиотерапевтические процедуры
 - в. система П.Иванова «Детка», йога, Су-Джок терапия
 - г. регулярное лечение в стационарах
14. Лечение Су-Джок терапией проводится при помощи:
- а. иглотерапии
 - б. семянотерапии
 - в. магнитотерапии

- г. все перечисленное выше
15. Назовите продукты природного происхождения, используемые в биологически активных добавках к пище:
- а. мумие
 - б. водоросли
 - в. мед и другие продукты пчеловодства
 - г. все указанное выше
16. В качестве БАД широко используются эубиотики (пробиотики) для лечения и профилактики:
- а. дисбактериоза кишечника
 - б. усиления процессов гниения и брожения
 - в. снижения активности процессов пищеварения и всасывания питательных веществ
 - г. ишемической болезни сердца (ИБС)
17. Эффективным средством восстановления после травм, снятие утомления, расслабление мышц является:
- а. прием лекарственных средств
 - б. массаж и самомассаж
 - в. прием алкоголя
 - г. прием жирной пищи
18. Банные процедуры - это незаменимое средство для:
- а. омоложения организма
 - б. снятия нервно-психического напряжения
 - в. очищения организма
 - г. все указанное выше
19. Какие растения помогают нормализовать сон:
- а. ягоды смородины, рябины, облепихи
 - б. валериана, пустырник, душица
 - в. подорожник, крапива, репейник
 - г. полынь, одуванчик, золототысячник
20. Фитотерапия основана на лечении:
- а. минеральными водами

- б. лекарственными препаратами
 - в. лекарственными травами
 - г. рациональным питанием
21. Препараты продуктов пчеловодства оказывают на организм все выше перечисленное, кроме:
- а. омолаживает кожу
 - б. усиливают иммунную систему
 - в. повышают регенеративные процессы
 - г. снижают работоспособность, умственные способности
22. Что собой представляет система йоги:
- а. иглоукалывание
 - б. сбалансированное питание
 - в. совокупность гигиенических, морально-этических правил и философских представлений
 - г. система природного оздоровления
23. Что лежит в основе философского взгляда на «Детку»:
- а. вера в лекарственные растения
 - б. вера в свои возможности и живительные силы природы
 - в. вера в соблюдение строгой диеты
 - г. вера в достижение цели с помощью упорных физических упражнений
24. Почему система П.Иванова названа «Детка»:
- а. рассчитана на детей
 - б. требует занятия с раннего возраста
 - в. предусматривает бережное отношение к человеку как ребенку
 - г. рассматривает человека как «Дитя Природы»
25. К каким препаратам относятся настойка женьшеня, настойка аралии, настойка лимонника:
- а. адаптогены
 - б. препараты животного происхождения
 - в. препараты, ухудшающие сон
 - г. вызывают перевозбуждение ЦНС

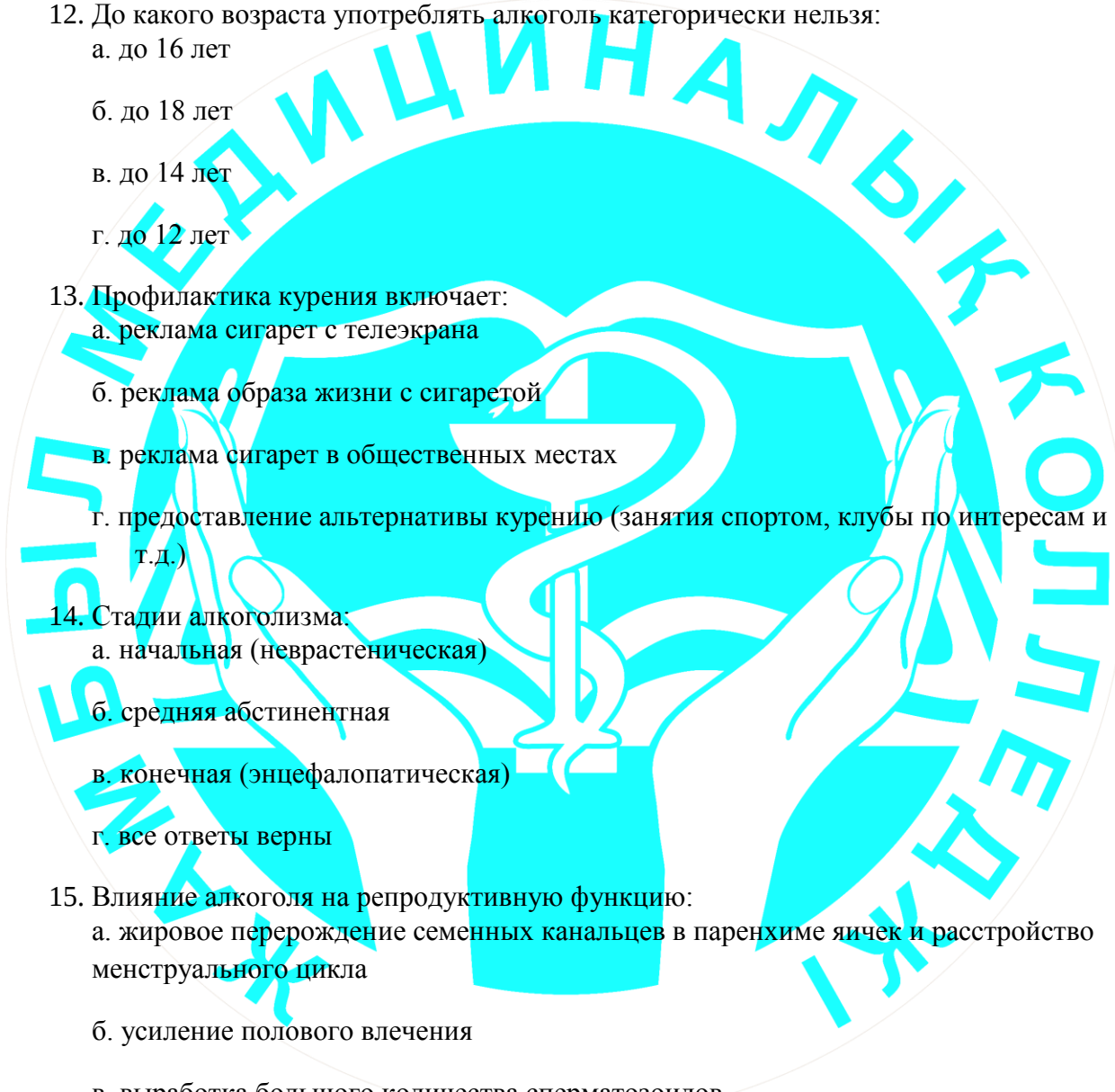
Раздел V

Темы: « Вредные привычки. Алкоголизм. Наркомания.

Табачное курение »

1. Природные и синтетические химические вещества, изменяющие состояние психики называются:
 - а. аллергены
 - б. наркотики
 - в. антибиотики
 - г. витамины
2. Последствия алкоголизма:
 - а. улучшение памяти
 - б. повышение иммунитета
 - в. цирроз печени
 - г. повышение потенциала
3. Вдыхание дыма сигарет находящегося рядом курильщика есть:
 - а. пассивное курение
 - б. активное курение
 - в. не приносящее вред
 - г. улучшает память
4. Стойкую гипоксию вызывает содержащийся в табачном дыму:
 - а. кислород
 - б. азот
 - в. угарный газ
 - г. сернистый газ
5. Чаще причиной умственной отсталости у детей может быть:
 - а. курение родителей
 - б. заболевания дыхательных путей родителей
 - в. заболевания матери гепатитом

- г. болезни мочеполовой системы родителей
6. Формированию зависимости у курильщика способствует содержащийся в дыму:
- а. формальдегид
 - б. бензол
 - в. никотин
 - г. оксид углерода
7. Последствия алкоголизма:
- а. улучшение координации движений
 - б. повышение в должности на работе
 - в. естественное оздоровление организма
 - г. снижение памяти, интеллекта
8. К поведенческим факторам риска относят:
- а. табакокурение
 - б. алкоголизм
 - в. наркомания
 - г. все выше указанное
9. Чаще причиной смерти курильщика является:
- а. язвенная болезнь желудка
 - б. хронический пиелонефрит
 - в. рак легкого
 - г. дерматиты
10. Последствия употребления наркотиков:
- а. улучшение состояния психики
 - б. подъем жизненного тонуса
 - в. улучшение физического состояния
 - г. риск заражения гепатитом В, С, Д

- 
11. Злоупотребление алкоголем приводит:
- а. к совершению противоправных действий
 - б. к укреплению семейных отношений
 - в. продвижению по работе
 - г. улучшению памяти
12. До какого возраста употреблять алкоголь категорически нельзя:
- а. до 16 лет
 - б. до 18 лет
 - в. до 14 лет
 - г. до 12 лет
13. Профилактика курения включает:
- а. реклама сигарет с телеэкрана
 - б. реклама образа жизни с сигаретой
 - в. реклама сигарет в общественных местах
 - г. предоставление альтернативы курению (занятия спортом, клубы по интересам и т.д.)
14. Стадии алкоголизма:
- а. начальная (неврастеническая)
 - б. средняя абстинентная
 - в. конечная (энцефалопатическая)
 - г. все ответы верны
15. Влияние алкоголя на репродуктивную функцию:
- а. жировое перерождение семенных канальцев в паренхиме яичек и расстройство менструального цикла
 - б. усиление полового влечения
 - в. выработка большого количества сперматозоидов
 - г. усиление подвижности сперматозоидов
16. Причины злоупотребления наркотическими веществами:
- а. социальная незрелость людей
 - б. социальная неустойчивость людей
 - в. неполная семья, любопытство

- г. все указанное выше
17. Стадии потребления наркотиков:
- а. эпизодическое потребление наркотиков
 - б. стадия привыкания к наркотику
 - в. зависимость к наркотику
 - г. все выше указанное
18. Последствия токсикомании:
- а. резкое снижение интеллекта, нарушение печени, почек, кроветворной системы
 - б. усиление памяти, внимания
 - в. эмоциональный подъем, высокая степень обучения
 - г. повышение половой функции
19. Проявление абстинентной стадии алкоголизма включает все выше перечисленное, кроме:
- а. похмельный синдром
 - б. кардиологический синдром
 - в. алкогольные психозы, снижение воли, интересов
 - г. запой, со снижением употребления водки до 100-150 мл в день
20. Три ступени профилактики алкоголизма по ВОЗ включает все выше перечисленное, кроме:
- а. предупреждение пьянства и алкоголизма
 - б. комплексное лечение
 - в. социальная реабилитация
 - г. поддержание традиций и культуры распития спиртных напитков.



Ответы на итоговый тест-контроль по предмету «Валеология»

Раздел 1 Темы: «Валеология -	Раздел 2 Темы: «Гипокинезия.	Раздел 3 Темы: «Репродуктивное	Раздел 4 Темы: «Закаливание	Раздел 5 Темы: « Вредные
------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

наука о здоровье. Формирование здорового образа жизни. Факторы риска здоровья. Возрастные и половые особенности здоровья»	Рациональное питание. Психическое здоровье»	здоровье и семья. Контрацептив ные средства. Основы профилактики опасных и наиболее распространен ных заболеваний».	организма. Нетрадицион ные методы оздоровления организма»	привычки. Алкоголизм. Наркомания. Табакокурение»
1. б	1. г 38. б	1. а	1. а	1. б
2. а	2. а 39. г	2. г	2. а	2. в
3. б	3. б 40. в	3. г	3. г	3. а
4. г	4. в 41. в	4. в	4. г	4. в
5. в	5. а 42. а	5. г	5. г	5. а
6. б	6. в 43. а	6. г	6. б	6. в
7. г	7. б 44. г	7. б	7. в	7. г
8. а	8. г 45. б	8. г	8. б	8. г
9. в	9. в	9. а	9. б	9. в
10. б	10. г	10. а	10. б	10. г
11. г	11. а	11. а	11. б	11. а
12. г	12. г	12. г	12. г	12. б
13. а	13. а	13. б	13. в	13. г
14. г	14. г	14. г	14. г	14. г
15. г	15. а	15. г	15. г	15. а
16. а	16. г	16. б	16. а	16. г
17. б	17. а	17. в	17. б	17. г
18. г	18. б	18. а	18. г	18. а
19. а	19. г	19. г	19. б	19. г
20. б	20. г	20. г	20. в	20. г
21. г	21. г	21. а	21. г	
22. г	22. г	22. б	22. в	
23. г	23. г	23. г	23. б	
24. а	24. а	24. г	24. г	
25. б	25. г	25. а	25. а	
26. г	26. а	26. г		
27. а	27. б	27. в		
28. б	28. в	28. а		
29. а	29. в	29. а		
30. г	30. а	30. а		
31. в	31. а			
32. в	32. а			
33. а	33. г			
34. б	34. г			
35. а	35. а			
	36. г			
	37. г			

